

ボディメイクと食事の話

体にやさしい動きで、無理なくコンディショニングを整えながら、食事や栄養のちょっとしたポイントもお伝えします。
まずは、楽しみながら自分の身体と向き合う時間、いかがですか？

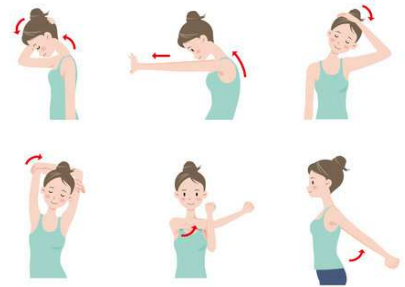
日 時 ; 9月10日・17日・24日(全3回)

木曜日 19:00~20:30

場 所 ; 木屋瀬地域交流センター

定 員 ; 15名

受 講 料 ; 無料



《申込方法》

往復はがきに以下の事項を記載し、木屋瀬地域交流センターまで郵送してください。

(記載に不備がある場合は無効といたします)

① 講座名(ボディメイク)② 住所 ③ 氏名(フリガナ)④ 年齢 ⑤ ☎番号

往信面

〒807-1262 八幡西区野面 1丁目8-35 木屋瀬地域交流 センター宛	※何も記入しないでください
--	---------------



返信面

申込者 〒 住所 氏名	講座名 〒 住所 氏名 年齢 電話番号
----------------------	---------------------------------

《注意事項》

※ スマラく窓口でもお申込みできます

※申込締め切りは8月25日(火)です。(当センター必着)

※応募者が少ない場合は講座を実施できないことがあります。



《問合せ先》 北九州市立木屋瀬地域交流センター

北九州市八幡西区野面1-8-35 ☎ 617-7980

月曜日~金曜日 9:00~22:00 土曜日 9:00~17:00 担当 河井